

감염병 없는 건강한 학교로 만들어요

12월의 건강 실천

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 춥더라도 건강을 위해서 2시간에 한번씩 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 활동으로 코로나19를 이겨내는 건강한 겨울나기 바랍니다.

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날

... [출처: 질병관리청]

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다.



“레드리본’은 혈액과 따뜻한 마음을 의미하는 에이즈 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현입니다.

”

감염경로 및 예방

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의 안전하지 않은 성관계



감염된 혈액 수혈



감염인이 사용한 주사기 공동사용



감염된 여성의 임신, 출산, 모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!



겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

건강 수칙을 지켜주세요!



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20°C)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



장관 감염증 증가-노로바이러스 예방하기

[출처: 식품의약품안전처]

노로바이러스란?



급성 위장염을 일으키는 전염성 강한 바이러스

발생 사례

체험학습 다녀온 초등학교 등 4개교 78명 집단 식중독 발생



- 환자 34명 노로바이러스 검출
- 식품용수(지하수)에서 노로바이러스 검출
- 식품용수로 사용된 오염된 지하수로 추정

노로바이러스 특징 및 증상

특징

잠복기간

12~48시간

- 소량의 바이러스로도 쉽게 감염
- 전염성이 높음
- 영하(-20°C)에서도 오래 생존
- 백신이 없어 예방이 중요!

증상

- 설사, 구토, 구역질, 복통, 발열 등



노로바이러스 식중독 예방법

01



흐르는 물에 비누로 30초 이상 **손씻기!**

02



물은 **끓여 마시기!**

03



식재료는 **깨끗한 물로 세척·소독**

* 다른 식재료에 물이 튀지 않게 주의

04



음식은 충분히 **익혀먹기**

* 어패류는 중심온도 85°C, 1분 이상 가열

05



지하수 사용 시 **살균소독장치 정상 작동 여부 확인**

06



물탱크 소독하기

07



조리도구는 철저히 세척·소독하기

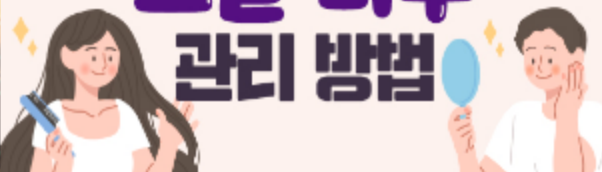
08



감염자와 **접촉하지 않고** 음식 섭취 시 **개인 식기 사용하기**

☑ 노로바이러스는 -20도에서도 잘 살아남을 수 있고, 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생합니다.

건강한 모발·피부 관리 방법



아주 작은 건강습관이 평생건강을 지켜준답니다. 2023년에도 건강하게 만나요~



편식을 피하고 모든 음식을 골고루 섭취하기



물 많이 마시고, 신선한 채소와 단백질 함유 제품 섭취



직접 흡연은 물론 간접 흡연까지 모두 피하기



일일섭취량에 따라 건강기능식품을 섭취

*비타민 B6·B12, 유청단백질·단백질보충제 및 요오드 등은 고함량으로 섭취하면 여드름 등 피부에 좋지 않을 수 있습니다.